LIMA, LUNES 9 DE JUNIO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21412 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

# ojo

S/ 1.20

HOY GRATIS

otra megalámina con los consejos del Dr. Pérez - Albela

## CONTROLE LOS ESTORNUDOS

FUE INTERVENIDO

## EN EL AEROPUERTO CUANDO PRETENDÍA VIAJAR DE MADRUGADA A ESTADOS UNIDOS

# BAJAN DEL AVIÓN A PPK

- EXPRESIDENTE AFIRMÓ QUE QUERÍA VER A SU ESPOSA, ATENDER UNA CITA MÉDICA Y LUEGO REGRESAR
- A PEDIDO DE LA FISCALÍA, JUEZA LE DICTÓ 18 MESES DE IMPEDIMENTO DE SALIDA DEL PAÍS

POLÍTICA pág. 2

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.63
Venta: S/3.66

CAMBIO DE EURO
Compra: S/4.19
Venta: S/4.22

## "CULEBRA" SALDRÁ A PICAR

André Carrillo entrena con normalidad y sería titular mañana ante Ecuador

CRACK pág. 12

El Vaticano difundió avance de documental sobre el papa peruano

## "LEÓN DE PERÚ" SE ESTRENA PRONTO

IMPACTO pág. 2

Erick Moreno se queda sin dinero en Brasil y su captura es cuestión de tiempo

## "EL MONSTRUO" ESTÁ CERCADO

POLICIAL pág. 6

Compartido gratuitamente por @ᏅᏚᏄᏌᏁᏋᎲᏁ



EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

**OPINAN LOS LECTORES**

¿Cree que Christian Cueva, el nuevo 10 de Emelec, triunfará al jugar en la liga de Ecuador?

SÍ 51% | NO 49%

¿Cree que la selección del Perú ganará a Ecuador por las eliminatorias del mundial de fútbol?

**X TWITTER**

**IDEL VEXLER**
Exministro de Educación

"Los profesores, que ahora tienen haberes dignos por la meritocracia, no quieren llegar a los 65 años porque recibirán 800 soles o algo más. Y entonces, la Carrera Pública Magisterial se vuelve un contrasentido. Este tema (ley de pensión de S/3300) es de respeto y protección a la persona humana que la Constitución prioriza".

## LA CRUDA REALIDAD

### OBRAS SON UN DOLOR DE CABEZA

Lo que estamos viendo en el nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez es increíble, porque hasta los propios trabajadores son afectados al no poder llegar o salir a tiempo. Ya parece una burla decir que para el año 2028 recién habrá acceso peatonal. Algo deben hacer los responsables.
Y ya era hora de que se reabra el tránsito en la avenida Garcilaso de la Vega, en el Centro de Lima, tras culminarse los trabajos de la Línea 2 del Metro de Lima que tardaron cerca de un año.
Pero los ciudadanos de Comas y Carabayllo se preguntan cuándo culminará la construcción de la nueva avenida Túpac Amaru que avanza a paso de tortuga. Las combis, custers y buses deben tomar otras vías para continuar sus rutas perjudicando más a vecinos y usuarios. Los improvisados paraderos al borde de la pista son muy peligrosos y los escolares y los mayores de edad padecen para cruzar de un lado a otro. ¡Apúrense!

AL TOQUE LE DICTARON IMPEDIMENTO DE SALIDA DEL PAÍS

# Evitan que PPK viaje a Estados Unidos

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Al aprovechar la caducidad de su comparecencia con restricciones gracias a una ley aprobada por el Congreso y promulgada por Dina Boluarte, el expresidente Pedro Pablo Kuczynski intentó viajar a Estados Unidos y así eludir un impedimento de salida del país que se le iba a dictar.

Investigado por lavado de activos agravado, falsa declaración en procedimiento administrativo y fraude procesal en el caso Odebrecht, Kuczynski dejó su descanso médico para aparecerse la noche del sábado en el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez y embarcarse en un vuelo a Estados Unidos.

Personal de Migraciones intervino a Kuczynski, quien iba en silla de ruedas, y no le permitió tomar su vuelo.

Se alegó que existía una alerta migratoria vigente. Julio Midolo -uno de los abogados de PPK- calificó lo sucedido como "secuestro administrativo", al no existir una orden judicial.

Alertados, al aeropuerto llegaron los fiscales Carlos Puma y Leidi Gálvez, de la Segunda Fiscalía Especializada en Delitos de Lavado de Activos, quienes constataron el intento de dejar el Perú.

**ojo al dato**

Una alerta migratoria no es un impedimento de salida y PPK debió viajar, indicaron los penalistas Carlos Caro y Benji Espinoza.



• A Kuczynski se le imputa liderar una organización criminal.

Ambos solicitaron su impedimento de salida.

Informada, la jueza Margarita Salcedo adelantó la audiencia y dirimió ayer el pedido fiscal de impedimento de salida que estaba programado para hoy lunes.

**QUEDA.** Salcedo dictó el impedimento de salida del país para Kuczynski por 18 meses y ofició para que se cumpla la medida. La Fiscalía había solicitado 36 meses.

Kuczynski afirmó que se "vulneró" sus "derechos constitucionales" al no dejarlo abandonar el país y justificó su pretensión de ir a Estados Unidos por una "cita médica (por un tema cardíaco) y para reunirse con su esposa" Nancy Lange, a quien no ve varios años por estar bajo arresto domiciliario en su casa de San Isidro. Luego, juró, que iba a regresar al Perú.

## FOTONOTICIA

### DINA SE PEGA A MACRON Y SONRÍE PARA LA FOTITO

Dina Boluarte participó ayer sonriente en la cena de bienvenida que el presidente de Francia, Emmanuel Macron, dio a los jefes de Estado y de Gobierno que acuden a la III Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Océano (UNOC3).

## Premier confía en recibir el voto de investidura




• Eduardo Arana también ratificó que se lucha contra la delincuencia.

Tras reunirse con bancadas que sostienen al Gobierno, lideradas por Fuerza Popular y APP, el premier Eduardo Arana indicó que el gabinete irá el jueves al Congreso "con la fe en alto y una posición muy auspiciosa" para obtener el voto de investidura. El congresista Jaime Quito votará en contra.

## OJOS&OÍDOS

**REOS.** Julio Corcuera, exviceministro de Seguridad Pública del Ministerio del Interior, calificó como "imposible" la propuesta del Congreso y del Gobierno para trasladar a presos al Centro de Confinamiento del Terrorismo (Cecot) de El Salvador.

**PLATA.** Es sospechoso que el Congreso aumente el Foncomun, que dé más plata a municipalidades, y luego les permita ir a la reelección, alertó Juan Sheput. En agradecimiento, los municipios harán campaña para los congresistas, acotó.

**AY.** El expremier aprista Javier Velásquez Quesquén aseguró que el Congreso es el partido de gobierno de Dina Boluarte que cambia leyes a su beneficio. En Exitosa, aseguró que en 2026 el Apra pasará la valla electoral y que Mauricio Mulder va al Congreso.

**VIVO.** El líder de Renovación Popular, Rafael López Aliaga, rechazó una alianza con Keiko Fujimori en las elecciones de 2026. "El pueblo percibe que no trabaja en nada", recalcó sobre la lideresa de Fuerza Popular, de quien intenta desmarcarse.

EL VATICANO DIFUNDIÓ AVANCE DEL DOCUMENTAL INSPIRADO EN EL PAPA CON NACIONALIDAD PERUANA

# "León de Perú" se estrena pronto



• El documental muestra fotografías exclusivas del pontífice durante su estancia en Perú.

GRECIA LLANOS
redaccion@prensmart.pe

Al cumplirse ayer un mes desde que el cardenal Robert Prevost fue elegido papa y se convirtiera en León XIV, el medio oficial de la Santa Sede, Vatican News, anunció el próximo estreno del documental "León de Perú".

Se trata de una producción audiovisual que revelará las facetas del sumo pontífice como misionero, pastor, profesor, formador, obispo y amigo, durante su vida en el Perú, país donde se hizo un ciudadano más al nacionalizarse.

**30 AÑOS**
Tenía Robert Prevost cuando llegó de misión por primera vez al Perú.

La producción, realizada por los periodistas extranjeros Salvatore Cernuzio, Felipe Herrera-Espaliat y Jaime Vizcaíno Haro, "recoge las voces y testimonios de quienes lo conocieron, colaboraron con él o recibieron su ayuda".

Para ello han recorrido ciudades como Chulucanas, Trujillo, Lima, Callao y Chiclayo, donde el entonces padre y, luego, monseñor Prevost realizó su trabajo pastoral y social.

**AVANCE.**

El tráiler de este esperado documental fue lanzado ayer por Vatican News y las primeras imágenes llevan de fondo la canción "La cumbia del papa", compuesta por Donnie Yaipén, quien días antes contó que el Santo Padre había escuchado su canción y ayer expresó su emoción por esta inclusión.



En la obra audiovisual, chiclayanos detallan cómo vivieron el momento del "Habemus Papam", el pasado 8 de mayo, y lo que sintieron al escuchar al papa dar ese mensaje especial a su Diócesis de Chiclayo.

Vaticans News detalla que hay "testimonios de obispos, de los actuales párrocos del Callao y Chulucanas, de cohermanos agustinos, y de párrocos", sobre lo que hizo Prevost.

Además, se presentan historias más íntimas como "la de Sylvia, rescatada por religiosas del mundo de la prostitución, cuyo valor inspiró a Prevost a crear una comisión contra la trata, o la de Héctor y su hija Mildred, de la que el actual pontífice es padrino de bautismo".

Ayer, ante 80 mil fieles congregados en la plaza de San Pedro, el papa León XIV apeló al amor como antídoto contra los males que afligen el mundo, como el egoísmo, las guerras y los feminicidios, durante la misa del Domingo de Pentecostés.

**ojo al dato**
El pontífice recorrió la plaza San Pedro sobre su papamóvil, bendiciendo a decenas de niños que le acercaban.

## AL GRANO



### DAN MARCHA ATRÁS Y PROTEGERÁN LÍNEAS DE NAZCA

Ante el rechazo ciudadano y de expertos a la reducción del área protegida de las Líneas de Nazca, el Ministerio de Cultura dio ayer marcha atrás y dejó sin efecto la resolución viceministerial que la reducía de 5 mil 633.47 kilómetros cuadrados a 3 mil 235.94 kilómetros cuadrados.




### AUTORIDAD DEL TRANSPORTE SALTA EN SU DEFENSA

El jefe de la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), David Hernández, rechazó el proyecto de ley de la congresista Patricia Chirinos para disolver su entidad y devolver las competencias de control de tránsito a las municipalidades. Se retrocedería en el manejo integrado del transporte, dijo.



PARA QUE MÁS PERSONAS SE CONVIERTAN EN DONANTES

## CORREN EN MARATÓN POR DONACIÓN DE SANGRE

Con el propósito de que más ciudadanos sean donantes voluntarios de sangre, en favor de los cientos de pacientes que la necesitan para mejorar su salud, más de cuatro mil personas de diferentes edades participaron ayer de la carrera gratuita "Lima Corre 5K por la donación de sangre", organizada por el Ministerio de Salud (Minsa) y la Municipalidad de Lima.

El parque Washington, ubicado en el Cercado de Lima, fue el punto de partida del evento que tenía un recorrido de cinco kilómetros y cuatro categorías. Luego de la carrera, personas donaron sangre de forma voluntaria en el lugar para beneficiar a 123 pacientes del hospital de Ate. Manuel Calvay, de la Dirección de Bancos de Sangre y Hemoterapia del Minsa, señaló que este acto permite salvar la vida de pacientes en emergencia, con cáncer, recién nacidos, entre otros.





**VENCE PLAZO PARA BECA.** Mañana vence el plazo para postular a la convocatoria de Beca Generación del Bicentenario, que ofrece Pronabec para estudiar un posgrado en una de las 400 mejores universidades del mundo, con todos los gastos cubiertos.

PREFIEREN SALIR A PASEAR Y COMER CON SUS SERES QUERIDOS

# Papás eligen pasar su día en familia

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Los padres también quieren ser engreídos en su día, que se celebrará este domingo 15 de junio, y cada vez son más los que prefieren "experiencias" y regalos.

Según la Cámara de Comercio de Lima (CCL), en la capital, hay una tendencia por parte de los papás de optar por disfrutar el Día del Padre con actividades recreativas como paseos, pesca o tours cercanos que no impliquen largos desplazamientos.

También les gusta recibir como presente sesiones de spa y autocuidado, cenas gourmet, entre otras alternativas, lo que se condice con las ofertas y promociones que hay en estos rubros. Por ejemplo, a través de redes sociales, se ofrecen masajes descontracturantes y faciales, así como almuerzos con música en vivo y cenas temáticas.

Quienes son más tradicionales desean ropa, calzado o relojes, mientras que los más jóvenes se inclinan por artículos de tecnología como auriculares, relojes inteligentes y cargadores portátiles.



• Quieren ser engreídos con cenas y sesiones de spa.

**ojo al dato**

Según el Gremio de la Pequeña Empresa, de la CCL, el gasto por persona será entre S/ 120 y S/ 210, para este Día del Padre.

**DIFERENTES.** Las opciones para agasajar a los padres de familia son variadas, pero resaltan aquellos regalos hechos a manos o personalizados, que conectan emocionalmente, como gorras o polos con frases para ellos, cajas decoradas con sus personajes favoritos, entre otros.

Otra opción poco convencional y que está teniendo acogida son los ramos de flores con detalles adicionales. El Mercado de Flores, en el Rímac, a través de su web ofrece opciones que llevan sobre todo girasoles y rosas azules, además de cervezas, peluches u objetos de algún equipo de fútbol.

Los precios son diversos y hay desde 10 soles.

• La gente debe salir bien abrigada.

SE RESPIRA AGUA EN LA CAPITAL

## Alta humedad hará que el invierno sea más frío

En Lima se respira agua, lo que se evidencia en la alta humedad que se viene registrando en estos días de otoño. Según la ingeniera Raquel Loayza, del Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi), el distrito de Carabayllo, en Lima Norte, ya alcanzó una humedad del 100% mientras que otras jurisdicciones como La Molina, Jesús María y San Borja se acercan al reportar entre 87% y 95%. Conforme se acerque el invierno, estación que inicia el 20 de junio, esta condición se intensificará, lo que también aumentará la sensación de frío.

## Pantalla gigante para el Perú-Ecuador

• También habrá música y otras actividades previas al encuentro.

Para los hinchas incondicionales de la selección peruana, la Municipalidad de Lima colocará mañana una pantalla gigante en la Plaza de Armas, donde se podrá ver el partido ante Ecuador, que se jugará a las 8:30 de la noche en el Estadio Nacional.

AL GRANO



**REABREN AVENIDA GARCILASO DE LA VEGA**

Tras más de diez meses de cierre parcial por las obras de la Línea 2 del Metro de Lima, la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) reabrió ayer por completo la avenida Garcilaso de la Vega, en el Cercado de Lima.



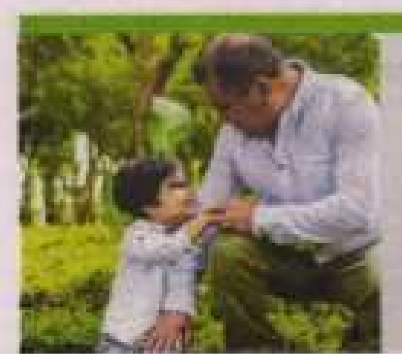
**MODA SHIPIBO-KONIBO DESLUMBRA EN MIAMI**

Prendas confeccionadas por manos de mujeres de la comunidad Shipibo-Konibo, en la Amazonía, deslumbraron en la reciente edición del Miami Swim Week, uno de los eventos de moda más importantes del calendario internacional.



**VEDA DE TRUCHA EN HUÁNUCO VA HASTA AGOSTO**

Desde hoy hasta el 31 de agosto de 2025 se aplica la veda reproductiva de la trucha arco iris en los cuerpos de agua de Huánuco y está prohibido extraerla y venderla, a excepción de las acuícolas autorizadas.



MÁS DE 3 MIL ESTÁN REPORTADOS COMO DEUDORES ALIMENTARIOS

## CRECE CIFRA DE PADRES QUE NO PASAN PENSIÓN A SUS HIJOS

Cada vez hay más padres irresponsables cuya única forma de obligarlos a pasar una pensión a sus hijos es mediante un proceso judicial. Según el Registro de Deudores Alimentarios Morosos (Redam), donde son reportados aquellos que adeudan cuotas de tres meses, en lo que va del año hay 3 mil 177 malos padres anotados, cifra que muestra un aumento en comparación a los 2552 registrados en el mismo periodo del 2024. Las deudas en algunos casos son millonarias, se presentan en todas las regiones y aunque los principales demandados son hombres, también figuran mujeres.

¡Cocinar ahora es más divertido!

# MEGA COMBO

**práctika**

- A Licuadora 450w BLW + Molinillo
- B Hervidor eléctrico inox
- C Plancha a vapor Nova
- D Sandwichera Max

*Imágenes referenciales.

1.8LTS

VASO DE VIDRIO







práctika

2000W

INCLUYE RECETARIO




1 Busca YA el cupón en tu diario Ojo.

2 Recorta el cupón y adquiere tu MEGA COMBO a un PRECIAZO.

¡Cocinar ahora es más divertido!
MEGA COMBO
práctika




Para mayor información, escribe al: 988 070 096




COLECCIONES



**MUEREN SEPULTADOS.** Los obreros Yuliño Solís Arellano y Moisés Obregón Gómez murieron ayer sepultados por un deslizamiento de tierra cuando habilitaban un terreno para construir una casa en el distrito de San Marcos, provincia de Huari, Áncash.

▪ Abigail Pantoja y Yefferson Juscamayta, en comisaría.

AGRESORES QUEDARON DETENIDOS

## Jalan de los pelos y arañan a una policía

Los convivientes Abigail Pantoja Velis y Yefferson Juscamayta Herrera, que viajaban en una moto con sus dos pequeños hijos, agredieron físicamente a una policía de la Unidad de Tránsito que los intervino por estacionarse en la vereda tras circular por una vía que no autorizada, en la cuadra 13 de la avenida Garcilaso de la Vega, en el Centro de Lima. A la agente le rompieron su uniforme, la jalaron de los cabellos y arañaron en el cuello porque ella y otra agente solicitaron documentos al conductor. Los agresores, ya detenidos, podrían ir presos 12 años.

## Matan a dos "jaladores" en Manchay

▪ Las fallecidos en el ataque de noche tenían antecedentes policiales.

Los jaladores de pasajeros de combis y colectivos Eduardo Palacios (27) y Álvaro Curaca (26) fueron asesinados a balazos en la zona de Manchay, por un pistolero que disparó desde una camioneta. Dos transeúntes resultaron heridos.

CON EL DINERO QUE LE QUEDA PAGA POR PROTECCIÓN

# "El Monstruo" está por caer en Brasil

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Sin el dinero con que antes se daba la gran vida en el extranjero, el secuestrador y extorsionador Erick Moreno Hernández "El Monstruo" se esconde de la Policía que en Brasil le sigue los pasos.

Domingo Al día reveló que, hasta hace unos meses, el cabecilla de la banda criminal "Los Injertos del Cono Norte" vivía con lujos en una casa de Paraguay, donde bebía el whisky y usaba un reloj de oro con su pareja, Liseth Cruz Ruiz (33) "La Patrona".

**DINERO.** Hoy, con menos dinero y sin su entorno (su pareja arrestada en Bolivia, ya está detenida en Lima, y abatido su lugarteniente Jean Guevara), "El Monstruo" se oculta en Brasil, donde paga a criminales para que lo resguarden mientras la Policía está cerca.

Los más de cinco millones de soles que habría recaudado producto de secuestros y extorsiones en los últimos años se le acaban y su captura es cuestión de tiempo.

Hoy, Erick Moreno vive "apeligrado", cada vez con menos recursos y Perú ya solicitó su extradición activa a Brasil cuando sea capturado.

Tampoco podría financiar su red criminal porque, tras invertir en construcciones en Lima Norte, el dinero que le queda es para su protección.

Tras caer 27 cómplices, "El Monstruo" sufrió un golpe en su brazo económico. "La Patrona" y Grace Bados Neyra "La Cajera", hoy presas, movían las finanzas de la banda y transferencias bancarias de una cuenta a otra hasta llegar a "El Monstruo".



▪ "El Monstruo", buscado, y "La Patrona", detenida.

**ojo al dato**

"Velita" y "Cachete", quienes dirigían el accionar delictivo en Lima Norte, salieron del país para no ser capturados.





### IBA A JUGAR FULBITO Y UN SICARIO LO MATA

El mototaxista Edison Conde Minaya, de 32 años, fue asesinado ayer cuando iba a jugar fulbito en una losa deportiva de la urbanización Las Brisas de Santa Rosa, en San Martín de Porres. Un sicario le disparó en la cabeza y escapó.



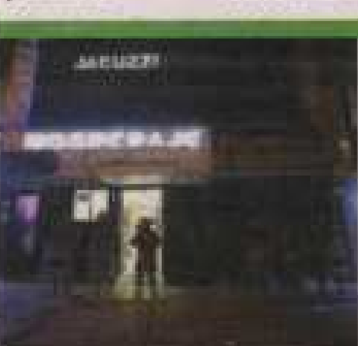
### EJECUTIVO DE VENTAS MUERE EN CHOQUE

Cristian Manuel Paredes Salverredy, de 37 años, ejecutivo de ventas, murió ayer al chocar con su camioneta contra otro vehículo, en la carretera Sullana-Piura. Era natural de Trujillo, donde vivía con su esposa y dos hijos.



### DOS HERIDOS DE BALA EN FIESTA RELIGIOSA

La fiesta en honor a la Santísima Cruz en el distrito Alto Selva Alegre, Arequipa, acabó con Stalin Gustavo Mapa Chuta (38) y Jesús Eduardo Malima Madueño (38) heridos de bala. Están en el hospital Goyeneche.



POLICÍA CAPTURÓ A ONCE MIEMBROS DEL "TREN DE ARAGUA"

## RESCATAN A 50 MUJERES EXPLOTADAS SEXUALMENTE

En un operativo nocturno, once presuntos integrantes de la "Guerrilla Pobre", facción del "Tren de Aragua", fueron detenidos en ocho viviendas y tres discotecas de Independencia. En los locales de baile también se ejercía la prostitución clandestina. Se rescató a unas 50 mujeres traídas del extranjero y que debían pagar 400 soles mensuales a la banda. Además, las venezolanas debían dar 25 mil soles, las colombianas 20 mil y las ecuatorianas 15 mil. Uno de los detenidos es Héctor Gonzales, que el año pasado estuvo detenido, pero fue liberado por autoridades judiciales.

NACIONAL

REDACCIÓN OJO
redacción@prensmart.pe

PROVINCIAS DE CINCO REGIONES EN RIESGO

# Lluvias intensas en toda la selva

Desde hoy y hasta el miércoles 11 de junio, la selva del país será afectada por lluvias de moderada a fuerte intensidad, acompañadas de descargas eléctricas y ráfagas de viento con velocidades cercanas a los 45 kilómetros por hora, alertó el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi).

Estas condiciones climáticas, asociadas al undécimo friaje del año, se presentarán en las provincias La Convención, Paucartambo y Quispicanchi, en Cusco; y en Maynas, Loreto, Mariscal Ramón Castilla, Requena y Putumayo, ubicadas en Loreto.

También en Madre de Dios (Tambopata, Manu y Tahuamanu), Puno (Carabaya y Sandia) y Ucayali (Atalaya, Purús).

**PELIGROS.** Ante posibles emergencias, el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) exhortó a las autoridades a revisar que las rutas de evacuación estén despejadas y señalizadas.

**ojo al dato**

El Indeci pidió a la población proteger y reforzar el techo de sus casas y establecer un sistema de alerta temprana.



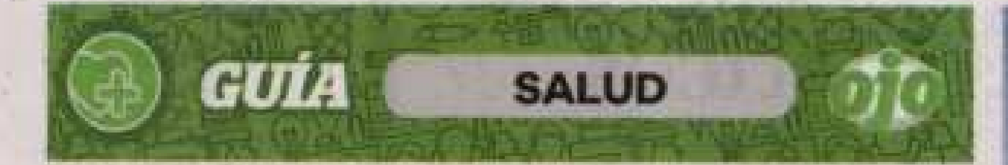
• También habrá ráfagas de viento en ciudades.

LAMBAYEQUE

## DOS HERMANOS CAEN EN BANDA CON 68 KILOS DE DROGA

**CHICLAYO.** Los hermanos Luis Fernando y Yuri Katherine Vera Damián, de 28 y 33 años, respectivamente; así como Wilson Tocto Chamaya (24), Katherine Lucía Alejandría Ayala (27) y Jerry Steward Zeña Incio (28), sindicados de ser miembros de la banda "Lechuceros de la droga", fueron detenidos en Pimentel. Se les incautó 68 kilos de marihuana y pasta básica de cocaína.






PRÓSTATA
CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA de:
SIN CORTE, LÁSER
• IMPOTENCIA SEXUAL
• FALTA DE DESEO SEXUAL
• SEXUALIDAD DISMINUIDA
• INCONTINENCIA URINARIA
• EYACULACIÓN PRECOZ
• DISFUNCIÓN ERÉCTIL
EXPERIENCIA EN LA ESPECIALIDAD 20 AÑOS
• TUMORES
• CÁLCULOS
• QUISTES EN RIÑÓN
• URÉTERES
• VEJIGA
• GENITALES
• PRÓTESIS PENEANA • CÁNCER DE PRÓSTATA Y GENITALES
• VASECTOMÍA
Dr. FUHAD HIRSH
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES UROLÓGICAS
CIRUJANO - URÓLOGO - MAGISTER - DOCTORADO
Clínica San Marcos CSM
Huaráz 1425 - 3er. piso - Breña CITAS: 999 456 028
Espalda Hospital del Niño - Lima 940 247 348
CONSULTA MÉDICA : LUNES A SÁBADO de 11am. a 5 pm.

Papá siempre te escuchó con el corazón
Hoy le devuelves el regalo de escuchar
AudiPhone
Centro Audiológico
Aló AudiPhone (01) 510 1313
983 402 173

SAN ISIDRO (01)410 8541
Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01)543 9298
Av. Los Ruiseñores 468 Of. 501
LOS OLIVOS (01)782 4440
Carlos Izaguirre 1162 -1er. piso
MIRAFLORES (01)696 6573
Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio
SAN MIGUEL (01)657 3009
Av. Elmer Faucett 186
S.J.LURIGANCHO (01)657 6821
Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Alfonso Ugarte 676
TRUJILLO (044) 308 617 Jr. Independencia 179 (Frente al Excomedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosio 107 Urb. Magisterio
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA 957 308 002 Jr. Ricardo Palma 456
ICA 974 334 764 Calle Azháres Lt.8 Urb.San Isidro
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347
CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390

OJO | LIMA
LUNES 9|06|2025



**VISA PARA "CHAMOS".** El Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana de Ecuador informó que exige visa de tránsito a los extranjeros que crucen por el país, entre los que se incluye a venezolanos, cubanos y chinos. Antes, cuando iban a otros países, como Perú, gozaban de libre tránsito, ahora ya no, y se les exige visa.

ESTADOS UNIDOS



## RECIBE DINERO POR MALA LLAVE DE JIU-JITSU

➡ Jack Greener, un joven californiano que quedó tetrapléjico por una demostración técnica de su entrenador que le practicó una mala llave de jiu-jitsu cuando era un principiante y le quebró vértebras del cuello, será indemnizado con 56 millones de dólares, ordenó un tribunal de California.

CHINA



## LIBERAN FOCAS TRAS VER QUE ESTABAN SANAS

➡ Nueve focas manchadas -cinco cachorros y cuatro adultos- fueron liberadas, tras un chequeo veterinario de su salud, en las aguas frente a la costa de Dalian. Bajo protección nacional de primera clase, la foca manchada es el único mamífero marino pinnipeado que se reproduce en aguas chinas.

FOTOLOCA



IRÁN

# PROHÍBEN PASEAR A PERROS EN LUGARES PÚBLICOS

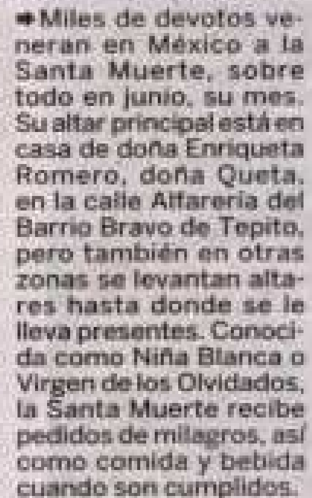
➡ Pasear a perros en la calle se prohibió en casi una veintena de ciudades de Irán por razones de higiene, seguridad y orden público, con un trasfondo religioso. Algunos musulmanes consideran impuro acariciar a un perro o estar en contacto con su saliva, pero ninguna ley prohíbe en Irán, un país de mayoría musulmana, tener un perro, y muchos iraníes tienen animales domésticos. En Teherán, la capital, existe una directiva similar desde 2019, pero en la práctica no se aplica.

MÉXICO



## VENERAN A LA SANTA MUERTE Y LLEVAN COMIDA A SU ALTAR

➡ Miles de devotos veneran en México a la Santa Muerte, sobre todo en junio, su mes. Su altar principal está en casa de doña Enriqueta Romero, doña Queta, en la calle Alfarería del Barrio Bravo de Tepito, pero también en otras zonas se levantan altares hasta donde se le lleva presentes. Conocida como Niña Blanca o Virgen de los Olvidados, la Santa Muerte recibe pedidos de milagros, así como comida y bebida cuando son cumplidos.



ESTADOS UNIDOS

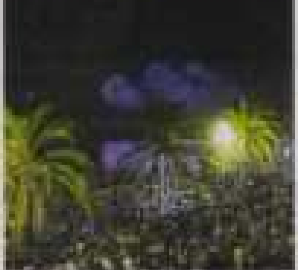


## SHAKIRA DA SEÑAL DE AMOR HACIA SANZ

➡ Shakira alimentó los rumores de una relación sentimental con el también cantante Alejandro Sanz, de quien en un concierto dijo es "lo más bello que ha parido España después de mis hijos".

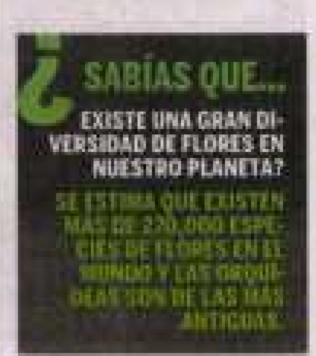
ASÍ FUE

FRANCIA



## DRONES ABREN CUMBRE SOBRE LOS OCÉANOS

➡ Como bienvenida a la Conferencia de las Naciones Unidas sobre los Océanos (UNOC3), la ciudad costera francesa de Niza iluminó el cielo con un impresionante espectáculo de drones, en la costa mediterránea de La Baie des Anges. El evento contó con 2025 drones iluminados, todo acompañado de una banda sonora musical diseñada específicamente para el evento mundial.



# Candidato lucha por su vida

**OPOSITOR A PETRO RECIBIÓ TIRO EN LA CABEZA**

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Miguel Uribe Turbay (39), senador y precandidato presidencial del partido uribista Centro Democrático (derecha), lucha por su vida hospitalizado tras los dos balazos que recibió, uno de ellos en la cabeza, al ser atacado por un sicario de 15 años.

El atentado ocurrió el sábado, durante un improvisado acto de campaña en Fontibón, Bogotá.

El opositor al presidente Gustavo Petro ofrecía un discurso a sus seguidores, cuando un sujeto disparó varias veces. Un bala impactó en la cabeza de Uribe y otra en su rodilla izquierda.

**DETENIDO.** Se detuvo a dos sospechosos, incluido un menor de 15 años -el sicario- que portaba una pistola Glock 9 milímetros.

Otras tres personas resultaron heridas, mientras Uribe fue estabilizado en la Clínica Colombia y más tarde, por la gravedad de las heridas, fue trasladado a la Fundación Santa Fé, centro hospitalario de alto nivel donde la madrugada de ayer lo operaron y se informó que "reviste la máxima gravedad y el pronóstico es reservado".

Petro prometió una investigación a fondo "el acto (que) no estaba programado, y ahí su veneno...fue espontáneo".

COLOMBIA

**ojo al dato**

Un prolongado sismo de magnitud 6.5 sacudió ayer Colombia tan fuerte que se sintió hasta en Quito, capital de Ecuador.

GAZA

## EVITAN QUE GRETA AYUDE A PALESTINOS

**TEL AVIV.** El ministro de Defensa israelí, Israel Katz, ordenó a las fuerzas de Defensa de Israel que intercepten el Madleen, barco de la Flota de la Libertad que con 12 personas, incluida la activista sueca Greta Thunberg, que ayer se dirigía a la Franja de Gaza con ayuda en alimentos y medicinas para el pueblo palestino que sufre por los bombardeos sionistas. El navío con bandera británica hace una semana zarpó desde Sicilia (Italia).

ESTADOS UNIDOS

## ARRECIAN PROTESTAS POR MIGRANTES Y DETIENEN A PERUANOS

**LOS ÁNGELES.** El Departamento de Seguridad Nacional reveló que se arrestó a 11 migrantes indocumentados de Vietnam, Filipinas, México, Ecuador, Perú y Honduras, a quienes acusó de ser "asesinos, delincuentes sexuales y otros delincuentes violentos". Se da cuando, por orden del presidente Donald Trump, se desplegaron dos mil soldados en Los Ángeles, donde frente a un centro de detención se registraron ayer nuevos enfrentamientos entre manifestantes que apoyan a los migrantes y fuerzas de seguridad.



COLOMBIA

## JOVEN SICARIO LA VA A SACAR BARATA

**BOGOTÁ.** Por ser menor, el sicario que hirió de bala al senador Miguel Uribe recibirá una condena máxima de 8 años en un centro de readaptación, con posibilidades de salir libre antes, explicó el penalista Rogelio Roldán.

EL SALVADOR



## SE ENFRENTA A BUKELE Y ACABA TRAS LAS REJAS

**SAN SALVADOR.** Por acción de la Fiscalía General, afín al Gobierno, el abogado Enrique Anaya, opositor del presidente Nayib Bukele, quedó detenido acusado de lavado de dinero. Amnistía Internacional y Human Rights Watch alertaron una "escalada de persecución".

GLOBAL

## RUSIA Y UCRANIA LANZAN CONTUNDENTES ATAQUES

**MOSCÚ/KIEV.** Rusia anunció ayer que su infantería llegó por primera vez a la región ucraniana de Dnipropetrovsk, al confirmar que una tregua está lejos y que los combates continuarán. En tanto, Ucrania informó de un nuevo golpe a Rusia, cuando una fábrica química clave para fabricar municiones se incendió en territorio ruso tras el impacto de un dron.




Sigue los consejos del Dr. José Luis Pérez Albela en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

# REMEDIOS CASEROS

- **Inhalaciones de vapor con hierbas.** Hervir agua con hojas de eucalipto o muña e inhalar el vapor ayuda a aliviar la congestión.

- **Lavados nasales con solución salina.** Estos eliminan los alérgenos y la mucosidad de las fosas nasales.

- **Gárgaras con agua tibia y sal (o bicarbonato).** Ayudan a limpiar la mucosa de la garganta y la nasofaringe en casos de irritación por polvo o infecciones.





# CAUSAS

### Alergias respiratorias.

**El polvo,** los ácaros, el polen, la caspa de animales o el moho pueden provocar que el sistema inmune reaccione de forma exagerada liberando histamina, lo que produce estornudos, picazón y congestión.

### Infecciones respiratorias.

**Resfríos,** gripes o sinusitis son causados por virus y bacterias que inflaman las vías respiratorias, provocando estornudos como mecanismo de defensa.

### Cambios de temperatura.

Ingresar a un ambiente frío o inhalar aire helado puede estimular el reflejo del estornudo; asimismo, el paso súbito de calor a frío puede irritar la mucosa nasal.

### Irritantes ambientales.

**El humo,** perfumes fuertes, contaminación del aire, aerosoles o productos químicos activan terminaciones nerviosas en la mucosa nasal.

### Cambios hormonales o neurológicos.

Algunas mujeres pueden estornudar más durante el embarazo (rinitis gestacional), y trastornos neurológicos poco comunes pueden provocar estornudos involuntarios.

### Uso de ciertos medicamentos.

Los anticonceptivos hormonales, antidepresivos, descongestionantes de rebote y algunos fármacos que afectan el sistema nervioso central pueden causar estornudos.







LA RINI

# ESTORN

# CONO

# Y CÓ

El cuerpo tiene mecanis
de agentes irritantes qu
nariz o la garganta. Cua
molesta, activa una res
los estornudos. Estos a
sustancias dañinas y pu
importante para identif
infecciones u otras cau
salud.

1 ¿LA VASECTOMÍA AFECTA TU VITALIDAD? LO QUE DEBES SABER 2 JUN
2 LA PRESIÓN ALTA PUEDE SER SILENCIOSA, ¡CUIDADO! 6 JUN
3 ESTORNUDOS CONSTANTES: CONOCE SUS CAUSAS Y CÓMO ALIVIARLOS 9 JUN
4 CAMBIO DE CLIMA: CÓMO AFECTA TU SALUD EN INVIERNO 13 JUN

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

TIS ALÉRGICA AFECTA APROXIMADAMENTE AL 25 % DE LA POBLACIÓN EN LIMA

# UDOS CONSTANTES:

# CE SUS CAUSAS MO ALIVIARLOS

mos para protegerse
e ingresan por la
ndo detecta algo que
puesta automática:
yudan a expulsar las
eden ser una señal
car alergias,
sas que afectan la




## SUPLEMENTOS NATURALES

- **Magnesio.** Este mineral esencial contribuye a la relajación de los músculos de las vías respiratorias y modula la respuesta del sistema inmunológico, ayudando a reducir la frecuencia e intensidad de los estornudos.
- **Vitamina C.** Es un antioxidante y regulador inmune que disminuye la producción y liberación de histamina, fortalece las defensas mucosas en nariz y garganta, y contribuye al equilibrio redox celular, siendo útil en procesos alérgicos e infecciosos.
- **Bromelina (de piña).** Esta enzima natural antiinflamatoria, derivada de la piña, reduce la inflamación nasal, el edema y la congestión, y ayuda a drenar los senos paranasales en casos de sinusitis o estornudos con mucosidad.
- **Vitamina B6.** Regula la conversión de histidina en histamina, ayudando a mantener esta sustancia bajo control. Modula la producción de histamina, la cual provoca picazón, congestión y estornudos en las reacciones alérgicas.

## FITOTERAPIA

**Muña (Minthostachys mollis).** Es conocida por sus propiedades descongestionantes y antisépticas.

**Eucalipto peruano (Eucalyptus globulus).** Ayuda a abrir las vías respiratorias y aliviar la congestión nasal.

**Ortiga (Urtica dioica).** Actúa como antihistamínico natural, reduciendo los síntomas alérgicos.


| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TOS PERSISTENTE: CONSEJOS PARA ALIVIAR LA IRRITACIÓN | COLON IRRITABLE: SEÑALES CLARAS QUE DEBES RECONOCER | NÁUSEAS EN EL EMBARAZO: CÓMO ALIVIARLAS DE FORMA SEGURA | PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO PARA LAS PIEDRAS EN LOS RIÑONES | FIBROMIALGIA: CLAVES PARA ENTENDER Y ALIVIAR EL DOLOR | GARGANTA IRRITADA, CONGESTIÓN Y TOS: CÓMO TRATARLAS DE FORMA NATURAL |
| 16 JUN | 20 JUN | 23 JUN | 27 JUN | 30 JUN | 4 JUL |


Diseño: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



**FINANZAS** INTELIGENTES

**ERRORES CAROS**

**1 TARJETAS** Si solo paga el mínimo de su tarjeta, los intereses se lo comen. Mejor es pagar todo cada mes.

**2 SUSCRIPCIONES** Tiene apps o servicios que ni usa pero sigue pagando. Hacer limpieza digital le aligera el bolsillo.

**3 RETIRO** Sacar plata del fondo de pensiones antes de tiempo puede sonar útil, pero reduce su ingreso en la vejez.

# #APUÉSTALEALPERÚ

CLAVES PARA UNA CAMPAÑA EXITOSA

## Buenas ventas por Día del Padre

REDACCIÓN OJO

Las campañas por el Día del Padre representan una gran oportunidad para los emprendedores que buscan aumentar sus ventas. Con planificación, creatividad y un buen manejo del stock, es posible destacar en una temporada de alta demanda y mejorar la experiencia del cliente.

A continuación presentamos propuestas que puedes implementar para aprovechar al máximo esta campaña y potenciar tu negocio.

**ANÁLISIS.** Revisar campañas pasadas es recomendable para tomar decisiones informadas. Expertos de Mercado Libre aconsejan analizar la rotación de productos, duración del inventario y posibles faltantes. Los reportes detallados ayudan a identificar patrones y proyectar tendencias.

**PÚBLICO.** Vender experiencias emociona más que vender productos. En fechas como esta, sugerir ideas para celebrar o personalizar los empaques marca la diferencia. José Callegari, líder del programa Contigo Emprendedor BCP, destaca la importancia de ofrecer



regalos con valor emocional.

**PROMOCIONES.** Crear promociones con tiempo limitado incentiva la compra inmediata. Descuentos, paquetes o regalos deben ir acompañados de frases como "Solo hasta el 14 de junio" o "Válido para los primeros 50 pedidos", recomienda Callegari. El sentido de urgencia impulsa la acción.

**1**

**PREPARACIÓN.** Dejar atrás el registro manual y usar herramientas digitales permite a los emprendedores organizar mejor su inventario, evitar errores y responder rápido a la demanda. Además, evaluar proveedores y contar con un plan B asegura que no falte stock durante la campaña y que el negocio siga creciendo.

**2**

**CONTENIDO EMOCIONAL.** Publicar contenidos con historias reales, frases que conecten con la figura paterna o preguntas como "¿Qué tipo de papá es el tuyo?" fortalece la conexión con la audiencia. Este contenido genera cercanía, interacción y tiene gran potencial de viralización, señala el experto.

**3**

**REGALOS PRÁCTICOS.** Ofrecer packs temáticos como "papá gourmet" o "papá deportista" ayuda al cliente a decidir con rapidez. Las guías de regalo aumentan el ticket promedio y mejoran la experiencia. Incluir delivery o empaques listos para obsequiar suma puntos en la atención postventa.

**51 %**

**de los clientes no volvería a comprar en un negocio donde haya tenido una experiencia negativa, según HubSpot (2024).**

## TÍO BILLEGAS

### DESPEGANDO A MEDIAS



¡Habla, sobrino! El nuevo aeropuerto Jorge Chávez ya lleva casi 10 días operando y me datean que es de los más modernos del mundo. ¡Ya era hora! El anterior nos quedaba chico: fue hecho para 10 millones de pasajeros y, en los últimos años, ha estado recibiendo a más del doble. Con esta nueva obra, ahora podremos recibir hasta 38 millones de pasajeros al año.

Este nuevo terminal puede marcar un verdadero despegue para el país: generará miles de empleos, sobre todo para mis sobrinos chalacos, y dejará millones para el Estado. Plata que podría usarse en distintas obras, como escuelas, postas o pistas... claro está, si se gasta bien.

> "SI QUEREMOS VOLAR ALTO, NO PODEMOS DESPEGAR A MEDIAS. PLATA HABRÁ, PERO HAY QUE GASTARLA BIEN: EN ESCUELAS, POSTAS O PISTAS, NO EN PROMESAS QUE NO DESPEGAN."

Pero el vuelo todavía tiene turbulencias. En estos primeros días ya hubo cancelaciones por falta de combustible, y el tráfico ha estado bravo. El puente y la vía expresa Santa Rosa, principales accesos al aeropuerto, recién estarían listos para 2029. ¿Y el Metro de Lima? Ni llega al nuevo terminal. ¡Ya, pues! Si queremos volar alto, no podemos despegar a medias.

**Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tiobillegas.pe**

Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

## DATOS IMPERDIBLES

**1 Fracaso en los negocios**

Solo el 13 % de peruanos tiene educación financiera adecuada. Según Ricardo Asmat Marinos, CEO de Grupo Latam, muchos negocios fracasan porque no saben cuánto cuesta operar ni cuánto ganan realmente ni cómo tomar decisiones con información clara.

**2 Activo en la oficina**

Permanecer sentado por horas seguidas afecta cuerpo y mente. Violeta Sucllupe, docente de fisioterapia del Instituto Carrión, advierte que el sedentarismo puede causar rigidez, fatiga, mala circulación y bajo rendimiento laboral si no se hacen pausas activas.

**3 LinkedIn en Perú**

En Perú, LinkedIn ya no es solo para buscar trabajo. Sabrina Donegri, Top 10 Voice de LinkedIn para Latam, advierte que las empresas deben activar a sus voceros si quieren ganar visibilidad y confianza.

CRACK ojo

# "CULEBRA" AL RUEDO

**ANDRÉ CARRILLO ENTRENÓ CON NORMALIDAD Y TIENE CHANCES DE SER TITULAR MAÑANA CONTRA LOS ECUATORIANOS**

## Se han vendido 25 mil entradas para el encuentro

A horas del partido más importante, otra 'final' contra Ecuador para la selección peruana, las buenas noticias empezaron a decir presente en la Videna. La primera de ellas fue la presencia de André Carrillo trabajando a la par de sus compañeros, haciendo labores con balón y exigiéndose al momento de 'picar'. El jugador del Corinthians dejó de lado el gimnasio para dedicarse enteramente en el campo a recuperar su mejor forma tras haber sufrido una lesión en el muslo posterior derecho hace más de una semana. La idea es que Carrillo tenga otra evaluación hoy y si todo sale 'OK', el comando técnico de Óscar Ibáñez deberá decidir si el futbolista arranca, posiblemente en reemplazo de Edison Flores, o inicia en la banca para ingresar en el complemento.

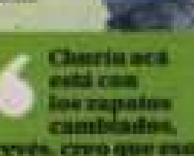
De otro lado, justamente fue Flores el que se refirió al momento de la "Bicolor" y a cómo se preparan para afrontar el choque contra la "Tricolor Norteña". "Hemos recuperado a André (Carrillo) y esperemos que pueda llegar de la mejor manera. Ante Ecuador va a ser un partido muy complicado, es un equipo que viene bien, debemos centrarnos en lo que podemos hacer nosotros, en nuestras virtudes, y podemos aprovechar algunos momentos del partido y ser agresivos a la hora de estar ofensivos", declaró el jugador de Universitario que falló la oportunidad más clara en Barranquilla. "Contra Colombia tuvimos las chances más claras, pero son cosas del fútbol y uno tiene que estar atento a eso", expresó el "Orejas".

Por su parte, tanto Carlos Zambrano como Pedro Aquino volvieron a trabajar de manera normal y serán titulares mañana. Ambos fueron cambiados en el segundo tiempo del duelo en Barranquilla. Finalmente ya van más de 25 mil entradas vendidas para el partido ante Ecuador y los precios oscilan entre 100 y 850 soles.

# FIRMADOS

"Estuve un buen rato con el presidente y me comunicó que seré relevado del cargo de seleccionador nacional. Me dio pena"

**LUCIANO SPALLETTI**
Entrenador de Italia



"Chueca acá está con los zapatos cambiados, al revés, creo que eso pasa cuando quieres hacer tan bien las cosas que no te salen"

**JORGE FOSSATI**
Técnico de Universitario

"Soy un soldado, como todos los jugadores. Somos soldados del seleccionador. Un soldado para la selección brasileña"

**CASEMIRO**
Volante del Manchester United

"Estoy muy feliz en Liverpool. Estamos en contacto con ellos porque estamos hablando con clubes, el mercado se abre"

**LUIS DÍAZ**
Extremo del Liverpool

SEBASTIÁN BECCACECE DIJO QUE PARTIDO NO SERÁ FÁCIL



• Entrenador de "La Tricolor" tuvo palabras de elogio para Óscar Ibáñez.


REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe


# Ecuador respeta a Perú

No dudan Ecuador puede asegurar su presencia en el próximo mundial mañana; pero saben que no será fácil vencer en Lima a Perú. Los tricolores, que no pierden hace ocho jornadas, son favoritos, aunque su técnico Sebastián Beccacece resalta los cuidados al rival a pesar de la delicada situación de la "Blanquirroja".

"Vamos a enfrentar a un rival que se jugará lo mismo que Chile, su última carta. Seguramente Perú, que hizo un partido muy digno ante Colombia, va a mostrar su mejor versión. Tendremos que trabajar muy firmemente para conseguir la clasificación. Me parece que Óscar Ibáñez le ha dado una consistencia a algo que ya lo había tenido Perú cuando fue al Mundial (2018) y repechaje en años anteriores. Veo una conexión linda entre el DT y los futbolistas que ya se conocen de tiempo", añadió el seleccionador argentino.

Respecto a la vuelta de Enner Valencia al once titular, el técnico no lo aseguró, pero sí resaltó a su delantero. "Todavía es una [illegible] al poder estar, pero lo importante es que sigue con nosotros, enfocado. [illegible] Enner [illegible] Messi tiene [illegible]. Ni Brasil tiene un jugador tan determinante", precisó el técnico.

**OJO AL DATO**

Lionel Messi podría ser titular este martes cuando Argentina, ya clasificada, reciba a Colombia.



POR JHON DURÁN

## COLOMBIA LLAMA A CARRASCAL

Luego de la salida de Jhon Durán, la selección colombiana hizo una convocatoria de emergencia y el volante Rafael Carrascal del América de Cali será parte de la nómina mañana contra Argentina. Carrascal, de 32 años, se incorporará directamente en Buenos Aires donde ya está el equipo "cafetero". En tanto, el extremo Luis Díaz regresará al once titular en reemplazo de "Cucho" Hernández. El "9" será Luis Suárez, del Almería español.

LA COLUMNA DE

# EL OJÓN



por: el calidoso

## IBÁÑEZ QUIERE RELANZAR SU CARRERA COMO TÉCNICO CON LA SELECCIÓN

Hola, holaa, holaaa, holaaaa mi gente, vengo más embalado que Óscar Ibáñez motivando a sus pupilos. El técnico sabe que llegar al Mundial es casi imposible y lo que busca es que su cuadro sume el máximo de puntos posibles para dejar una buena imagen y así relanzar su carrera. El bicampeón con Cienciano tiene el ofrecimiento de ser uno de los asistentes del futuro DT de la Blanquirroja, pero quiere dirigir fuera y un buen final en las Eliminatorias lo pondría en la palestra. **¡CHEEEEESSSSSS!**

En Arequipa se frotan las manos porque siguen llegando las ofertas por Kenji Cabrera y todo hace indicar que el extremo jugará la segunda parte de la temporada en el extranjero. Vasco da Gama y Lanús están interesados en el jugador de Melgar, pero la intención de los arequipeños es que su figura se vaya al fútbol del Viejo Continente, pero a una liga en la que pueda crecer y no vea frenada su proyección como ocurrió con Jefferson Cáceres que se fue a Inglaterra y no juega. **¡OJITO, OJITO!**



Mientras unos quieren vender a sus figuras, otros las quieren retener a toda costa. Ese es el caso de los cremas que por pedido del "Nono" harán todo lo posible para que se queden el "Pitbull" y "Jeremquía". El charrúa sabe que los extranjeros son claves para pelear por el tricampeonato y buscar la heroica en la Copa eliminando a Palmeiras y por eso ya le dijo a la administración que haga lo que sea necesario para que Ureña y Riveros no se vayan antes de diciembre. **¡HUUUUUMMMM!**

En la partida de Christian Cueva al Emelec mucho tuvo que ver la parte económica. "Aladino" ganará casi el triple de lo que cobraba con los cusqueños y ante eso pocos se resisten. El volante sabe que cada vez es más complicado emigrar y por eso aceptó irse con los eléctricos que pelean el descenso, pero que se están reforzando para terminar peleando por el torneo ecuatoriano en el segundo semestre. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. **¡CHAUUUUUU!**



• Español vino de atrás en 5 horas y media de partido.

BICAMPEÓN ANTE EL ITALIANO SINNER

## Alcaraz ganó la batalla en Roland Garros

**París.-** Los dos merecieron la "Copa de Los Mosqueteros", pero al final solo uno festejó en Roland Garros y ese fue el español Carlos Alcaraz quien en un partido épico remontó un 2-0 en contra y salvó tres 'match point' en el cuarto set contra el italiano Jannik Sinner para vencer 4-6, 6-7(4), 6-4, 7-6(3) y 7-6(2), tras 5 horas y 29 minutos de puro tenis de altísima calidad. "Creo que ha sido una de las mejores finales de la historia de los Slams. Se lo decía a mi equipo, estoy muy feliz y orgulloso de todos ellos. Lo voy a celebrar esta noche, no os voy a mentir...", dijo un feliz Alcaraz que logró así su quinto Grand Slam con apenas 22 años y su segundo Roland Garros seguido.

ANOTÓ EL 2-2 Y LUEGO LUSOS GANARON POR PENALES

# Cristiano se corona con Portugal

AGENCIAS OJO
redacción@prensmart.pe

Más vigente que nunca. Así está Cristiano Ronaldo que a los 40 años fue decisivo en la conquista de la Copa de las Naciones. Portugal venció 5-4 (2-2) a España en la definición por penales y es bicampeón del torneo que se juega desde 2019. Con esta nueva victoria "CR7" suma su tercera conquista con su selección y ahora apunta a clasificar al próximo mundial.

Había mucha expectativa por ver el duelo entre el veterano delantero y el emergente Lamine Yamal, pero esto no ocurrió porque el crack del Barcelona y potencial candidato al Balón de Oro casi no apareció en la cancha del Allianz Arena de Múnich. El joven delantero no pudo con Nuno Mendes que no solo lo anuló, también lo superó cuando pasó al ataque. El "Bicho" por su parte, si bien es cierto no brilló, hizo el tanto del empate para su equipo.




• "CR7" logró su tercer título con su selección.

**GOLES.** El encuentro fue manejado por los españoles que abrieron la cuenta a los 20' vía Martín Zubimendi. La reacción lusa no tardó en llegar y sobre los 25' Nuno Mendes se metió hasta el área y con remate cruzado puso el 1-1. El control del balón continuó siendo de la vigente campeona de Europa que se volvió a adelantar vía Mikel Oyarzabal (44') a pase de Pedri. En el complemento Portugal salió a buscar el partido y tuvo premio. Cristiano Ronaldo aprovechó una nueva incursión de Nuno Mendes por la izquierda y aprovechó un rebote para ganarle a Cucurella y marcar el 2-2.

En el suplementario ambos cuadros fueron más cautelosos y casi no arriesgaron. Al final de los 120' se pasó a los penales y ahí apareció Diogo Costa para atajar un tiro desde los doce pasos a Álvaro Morata que a la postre le dio su segunda Liga de Naciones a Portugal y dejó a España sin triplete.

**ojo al dato**

Cristiano Ronaldo lleva 938 goles en 1282 encuentros disputados a sus 40 años.

LO NUEVO DE OTRO ROLLO PENSADO PARA TI

14 HERMOSAS FÁBULAS PARA NIÑOS, LLENOS DE FANTASÍ QUE ENSEÑAN VALIOSAS LECCIONES, PROTAGONIZADOS POR ANIMALES Y PERSONAJES FANTÁSTICOS.

DISFRUTA EN NUESTRO TOMO 03 DE LAS SIGUIENTES FÁBULAS:

A SÓLO S/1.00

FÁBULAS DE ESOPO




01- El león y el ratón.
02- El camello bailarín.
03- La víbora y la zorra.
04- El murciélago y las comadrejas.
05- Los caracoles.
06- La mosca.
07- Zeus y las abejas.
08- La rana gritona y el león.
09- El águila, el cuervo y el pastor.
10- Los lobos y los perros alistándose a luchar.
11- La corneja y el cuervo.
12- El ruiseñor y el gavilán.
13- El ciervo y el cervatillo.
14- La cabra y el cabrero.

Adquiérela en tu QUIOSCO más cercano

OJO | LIMA
LUNES 9|06|2025
ojo

**"BLUEY" EN VIVO PARA TODA LA FAMILIA.** El primer show oficial en teatro de la serie infantil "Bluey" llegará al Perú para ofrecer dos presentaciones este 30 y 31 de agosto en el Auditorio del Pentagonito de San Borja. Las entradas están a la venta en Joinnus.

Y LE DEDICÓ TEMA "DE MÍ ENAMÓRATE"

## Pamela celebró su cumpleaños con Paul



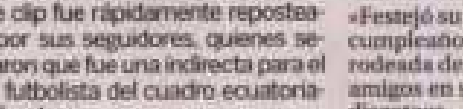
»También le habría mandado indirecta a Cueva.

Pamela López celebró su cumpleaños, que es hoy, por adelantado, en su discoteca "La cueva de Kittypam", local al que asistieron conocidos artistas como Deysi Araujo, Los del Código, Víctor Yaipén, entre otros.

A las doce de la noche, Pamela recibió el saludo de su pareja Paul Michael y musicalizó la foto que se hicieron juntos con el tema "De mí enamórate" en la voz de Tito Nieves. Pero la aún esposa de Christian Cueva no solo compartió este momento con el excantante de Combinación de La Habana, también se dio tiempo para cantar el tema "Me vas a extrañar". Este clip fue rápidamente reposteado por sus seguidores, quienes señalaron que fue una indirecta para el hoy futbolista del cuadro ecuatoriano Emelec.



»Festejó su cumpleaños rodeada de sus amigos en su discoteca.



CUENTA QUE HAN HABLADO POR TELÉFONO

## Bruno recuerda con cariño a Gisela

El periodista deportivo Bruno Cavassa comentó que a pesar de que su relación con Gisela Valcárcel terminó hace más de 25 años, él guarda "los mejores recuerdos". "Tengo contacto con ella, hemos hablado por teléfono, pero salir a conversar con Gisela, tomarte un café es imposible", comentó Bruno en el podcast "Periodismo de periodistas".

# Meier: "Me quedé sin chamba y fui mozo"

### SUCEDIÓ CUANDO "ARENA HASH" SE DISOLVIÓ Y ATENDIÓ A GIAN MARCO, RAÚL ROMERO Y POLÍTICOS

REDACCIÓN OJO

Christian Meier afirmó en el podcast de Patricio Suárez Vértiz que tras 20 años haciendo novelas se llegó a cansar y al darse cuenta que con 50 años no tenía una casa se asentó en Los Ángeles, pues no deseaba vivir solo. También reveló que tras desintegrarse Arena Hash terminó trabajando como mozo.

"He hecho veinte novelas en unos 20 años. Cuando salía (con amigos) me preguntaban dónde vivía y yo decía 'no sé, hoy vivo acá, pero dentro de dos meses no sé dónde viviré'. Entonces, no te comprometes. Cuando tienes 50 años y estás soltero; pues no estás soltero en realidad, sino que estás solo. No puedes entablar una relación con alguien cuando estás de paso", reflexionó Meier en el podcast "Patricio, tal cual".

Además, el ex tecladista de Arena Hash recordó su época en dicha agrupación y contó que una vez intentó parar un avión.

"Eso fue en Tacna, llegué tarde al aeropuerto y no quería perder el vuelo, salté la valla de seguridad y corrí a la pista, ahí me planté y le gritaba al piloto que pare. Llegaron los bomberos y me sacaron", añadió.

Finalmente, dijo que tras el inesperado final del grupo no tenía trabajo.

"No había trabajo y estuve como un año de mozo, recibía a Gian Marco, a Raúl Romero, a políticos y otros artistas", reveló.

• "ARENA HASH", MARCÓ ÉPOCA.

• Se confesó en el podcast "Patricio, tal cual"

**ojo al dato**

También contó que a los 50 años no tenía una casa y decidió establecerse en Los Ángeles donde hoy vive con su esposa.

## MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi, chimi"... **VALERIA PIAZZA** alzó vuelo y celebró en los parques de Disney su cumpleaños al lado de su esposito. Bien ahí... **DAYLIN CURBELO** publicó en sus redes sociales una tierna sesión de fotos con sus mellizos y el varoncito se parece mucho a **MAURICIO DIEZ CANSECO.** Agú, agú... **GISELA VALCÁRCEL** ya anda calentando motores, pues el fin de semana tuvo un desayuno con **SERGIO GEORGE,** quien será uno de los jurados de su próximo programa, y comentó que estaban hablando de todo lo relacionado con la industria de la música. Ajá... **CIELO TORRES** es una de las artistas que participa en el show "Reinas de Corazones 90s", que se lleva muchos aplausos. Asu... **EVELYN VELA** dejó un post que decía : "No tengo enemigos, solo gente que no soporta mi luz". ¿Será por **MELISSA KLUG?**... Nos vamos, volvemos mañana.

## AL GRANO



### ALONDRA ALZA VUELO A MADRID

Alondra García, a través de un post, anunció que se irá a vivir a Madrid donde radica su novio. La ojiverde acompañó el escrito con fotos donde se ve las cajas en las que envaló sus pertenencias.

### ORDERIQUE EN MUNDIAL DE CLUBES

Juan Carlos Orderique contó que en los próximos días viajará a Estados Unidos para cubrir las incidencias del Mundial de Clubes, y seguir la participación de Luis Advíncula con Boca Juniors.



• "Ñañita" tuvo duras palabras para la esposa de su ex.

# Claudia arrocha feo a Jhazmín

## DICE QUE NO LA RECUERDA "NI EN PELEA DE PERROS"

**ojo al dato**

Dilbert reconoció en el programa "Esta noche" que él y su esposa no han sido "unas santas palomas".

• DILBERT Y JHAZMÍN ESPOSOS

REDACCIÓN OJO

Claudia Portocarrero no siente que se haya excedido en sus declaraciones sobre Jhazmín Gutarra vertidas en el programa "Magaly Teve", dejando en claro que no tiene nada contra ella.

La supuesta discrepancia entre la popular "Ñañita" y la actual pareja del intérprete de "Vuela palomita" se dio tras el reencuentro de la modelo y el cantante, que Gutarra calificó como una falta de respeto.

"Yo no tengo nada con ella, ni siquiera me acuerdo, ni en pelea de perros, si me acuerdo de ella es porque Dilbert viene y ya me acuerdo. La respeto mucho", contó Portocarrero en entrevista con Christopher Gianotti.

Sin embargo, no pudo ocultar su sorpresa al escuchar a Jhazmín dejando entrever que ella quiso meterse en su relación.

"Le deseo lo mejor, no le guardo rencor a nadie. Aquí no hay peleas de nada, hay que dejar claro todo esto", dijo Claudia.

Por su parte, Jhazmín Gutarra, en el programa "Esta noche", solo pidió respeto para su relación con Aguilar.

"Lo único que pido, y va a ser la última vez que voy a hablar de este tema con la persona en mención, porque jamás he tenido algo contra ella, porque lo que no fue en mi año no me hace daño, pero durante mi relación con él, yo merecía una línea de respeto. Es mi opinión".

Dilbert también reconoció que vivió momentos críticos con su esposa. "Hemos tenido momentos duros porque ninguno de los dos ha sido una santa paloma, eso nadie lo sabe, solo entre nosotros", precisó








Para mayor información, escribe al: 988 070 096

Válido a nivel nacional



OJO | LIMA
LUNES 9|06|2025

# EL HORÓSCOPO





POR AMATISTA
996288415



**ARIES** 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Sorpresiva reunión en el trabajo, donde se enterará de cosas importantes. Trate de que no influya luego en su rendimiento habitual. Suerte.



**TAURO**
Gusta mucho de criticar o juzgar la vida de otras personas. Aprenda a respetar lo que les pasa a los demás y, de ser posible, apóyelos.



**GÉMINIS** 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Sus ahorros no deben ser tocados. Son el salvavidas para cuando aparezcan momentos de crisis. Laboralmente todo marcha bien. Adelante.



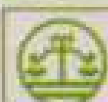
**CÁNCER**
No actúe de forma déspota en el trabajo, porque puede afectar sus logros personales. Libere ese asunto que le molesta con la pareja.



**LEO** 23 DE JULIO | 23 DE AGOSTO
Día lleno de buenas energías, donde todo fluirá a buen ritmo. Aprovéchelo al máximo desde muy temprano. Escuche los consejos de la pareja.



**VIRGO**
Deberá sacrificar ciertos planes personales porque hay trabajo por hacer. Es parte de ser un buen profesional. Manos a la obra.



**LIBRA** 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Logrará superar viejas rencillas con compañeros de trabajo. Use su buena comunicación y romperá esa barrera que los separaba.



**ESCORPIO**
Está tomando muchos riesgos en lo profesional. Debe ser más cuidadoso y asegurarse de contar con todo lo necesario para superarse.



**SAGITARIO** 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Las desventajas de ciertas actitudes que tiene con la pareja pueden terminar por alejarla definitivamente. Cambie. Aún está a tiempo.



**CAPRICORNIO**
Si realmente hay situaciones que escapan a su control en el trabajo, quizás sea el momento de buscar ayuda. No descuide su salud. Suerte.



**ACUARIO** 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Momentos de intensa tensión en su trabajo o negocio en la jornada de hoy. Será una prueba de fuego que deberá superar si quiere progresar.



**PISCIS**
No son momentos tan agobiantes en el trabajo: todo parece fluir bien. Aproveche para mejorar sus conocimientos todo lo que pueda.




Escribir a: [illegible]

**ESPÍRITU NOBLE**
Muchacho detallista de 28 años busca conocer a una joven soltera, leal y de buen corazón, interesada en una relación formal.
920 223 340

**INTELECTUAL SERENO**
Desea entablar amistad genuina con una mujer cariñosa, alta y atractiva, que viva en Lima y no tenga más de 30 años.
[illegible]@hotmail.com

**EMPRENDEDOR AFECTUOSO**
Quiere vincularse con una chica trabajadora, libre de compromisos, amable y simpática, sin importar la edad. Matrimonio en mente.
914 773 865

**SOÑADOR EMPÁTICO**
Busca a una mujer alegre, confiable y encantadora, menor de 45 años, que anhele construir una relación significativa y duradera.
975 628 947

DRA. MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



# Mi gran amiga se metió con mi ex

**Consuelo (23 años, San Miguel).** Doctora Magaly Moro, estoy muy decepcionada de mi amiga porque ha iniciado un romance con mi exenamorado.

Terminé mi relación con Juan Luis hace 6 meses. Fuimos enamorados por dos años y Sandra, mi dizque gran amiga, era muy cercana a los dos. A ella le contaba todo, sabía de los buenos o los malos momentos de mi romance con Juan Luis.

Debo confesar que fui yo quien terminó con él, porque sentía que el amor entre los dos ya se había ido y solo seguíamos por costumbre. Todo eso lo sabía muy bien Sandra y creo que lo aprovechó para meterse con él.

Doctora, no es posible que mi amiga ahora sea enamorada de mi ex. ¡Sandra ha roto los códigos de la amistad! Yo jamás me involucraría con el exenamorado de alguna amiga mía.

Nunca sospeché nada, pero ahora entiendo por qué Sandra se alejó de mí. Dejamos de salir juntas y siempre ponía pretextos para no reunirnos.

Lo que más me molesta es que ella no tuvo el valor de decírmelo, me tuve que enterar de su romance por el Instagram, cuando publicó fotos cariñosas con él. Por lo que he podido averiguar, ya tienen dos meses de enamorados. Eso significa que Juan Luis me olvidó rápidamente.

Doctora Moro, estoy furiosa y quiero reclamarle a Sandra su falta de lealtad y preguntarle a Juan Luis desde cuándo empezó a sentir algo por ella. Tal vez desde que éramos enamorados siempre le interesó Sandra. ¿Usted cree que estoy exagerando?

## ojo al consejo

**Querida Consuelo, si fuiste tú la que acabó la relación, no puedes reclamar que Juan Luis haya iniciado un romance con Sandra. Está de más que quieras averiguar desde cuándo Juan Luis mostró interés en Sandra. Él es parte de tu pasado porque así lo quisiste tú. Tampoco puedes juzgar a Sandra por su falta de lealtad. Lo de ellos surgió cuando tú ya no estabas con él. Supéralo.**

## CONSEJO SENTIMENTAL



### ¿EL PRIMER AMOR NUNCA SE OLVIDA?

Según la psicología, el primer amor activa conexiones neurológicas y emocionales que, al ser nuevas, se fijan de manera especial en nuestro recuerdo, y deja una huella profunda en la memoria lo que hace imposible olvidarlo.

### NUEVA EXPERIENCIA QUE DEJA HUELLA

La antropóloga Helen Fisher explica que el primer amor queda marcado de manera especial porque ocurre en una etapa crucial de desarrollo neurológico: la adolescencia o juventud temprana, cuando el cerebro está más receptivo.

### RECUERDOS QUE SIGUEN EN EL TIEMPO

Catherine Loveday, neurocientífica de la Universidad de Westminster (Londres), señala que los recuerdos del primer amor se mantienen vívidos y con gran importancia a lo largo del tiempo, incluso en personas de edad avanzada.

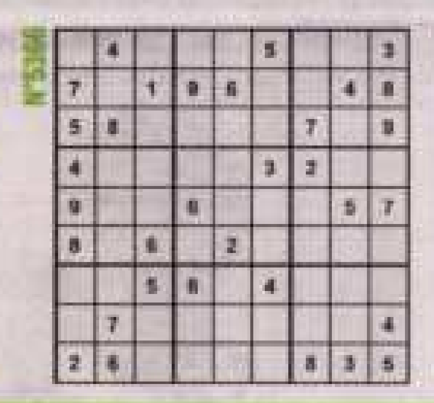
## ¿QUÉ SIGNIFICA?

**IGNOMINIOSO**
Que causa deshonra o humillación.
**SINÓNIMOS:** vergonzoso, deshonroso, infame.
**ANTÓNIMOS:** honorable, digno, respetable.



## OJO CON EL SUDOKU

**INSTRUCCIONES:**
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.



N° [illegible]

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | | | | 5 | | | 3 |
| 7 | | 1 | 9 | 6 | | | 4 | 8 |
| 5 | 8 | | | | | 7 | | 9 |
| 4 | | | | | 3 | 2 | | |
| 9 | | | 6 | | | | 5 | 7 |
| 8 | | 6 | | 2 | | | | |
| | | 5 | 8 | | 4 | | | |
| | 7 | | | | | | | 4 |
| 2 | 6 | | | | | 8 | 3 | 5 |

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5365

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 1 | 2 | 4 | 3 | 5 | 7 | 8 | 6 |
| 3 | 5 | 7 | 2 | 8 | 6 | 9 | 1 | 4 |
| 6 | 8 | 4 | 7 | 1 | 9 | 5 | 2 | 3 |
| 8 | 7 | 3 | 1 | 9 | 4 | 6 | 5 | 2 |
| 4 | 9 | 6 | 5 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 |
| 5 | 2 | 1 | 3 | 6 | 8 | 4 | 7 | 9 |
| 1 | 3 | 5 | 9 | 4 | 2 | 8 | 6 | 7 |
| 2 | 6 | 9 | 8 | 7 | 1 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 4 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 | 9 | 1 |

## PUPILETRAS

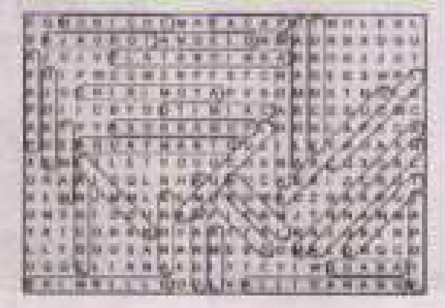
C E C A D C A S T R O A H C A S T A Ñ E D A C R
O C A C S O Z I C H Á V E Z C A S T I L L O L Y
R U R N V C U E L L A R C A R D O N A Y I M E Y
T B R P U X K G C Á R D E N A S C U E V A S M E
É I I I L E X G R V C O N T R E R A S H W Y E C
S L L W C A R V A J A L I U P K P C R U Z A N A
U L L C A B R E R A I C S Z I P C A M P O S T R
U O O X G L Z S R X C V A T T C O R R E A Y E R
C S C C C R C V N F E L X Ñ C A B A L L E R O A
É D B O A A B U O Y D Q O W A O C O L Ó N Z T N
S C D S R R M G E W O T Q H Q S U R D P Y D C Z
P O A V Y D R A O V C C A N O V I C U R I E L A
E U V L H N E A C G A Y Q X C C A L D E R Ó N E
D S D R V B M R S H C X E F P Q F Z C O R O N A
E L D L V O B S O C O Y Z X Y C I F U E N T E S
S C I S N E R O S V O X C E B A L L O S L O G K

## CLAVES DEL DÍA

**TEMA: APELLIDOS CON "C"**

CARRERA
CALDERÓN
CAMACHO
CAMPOS
CÁRDENAS
CARRASCO
CARRILLO
CASTILLO
CASTRO
CASTAÑEDA
CEBALLOS
CÉSPEDES
CHÁVEZ
CISNEROS
CLEMENTE
COLÓN
CONTRERAS
CORONA
CORREA
CORTÉS
CRUZ
CUBILLOS
CUEVA
CUEVAS
CUELLAR
CURIEL
CORDERO
CIFUENTES
CANO
CARVAJAL
CARRANZA
CAICEDO
CALVO
CABALLERO
CAÑAS
CARDONA

## SOLUCIÓN PUPILETRAS





Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.
prenSmart


## SOLUCIÓN ANTERIOR




## ¿QUIERES COMPRAR O VENDER MÁS?

EN LIMA ¡ANUNCIA AQUÍ!

Nuestros Diarios: ojo

## ANUNCIA EN NUESTROS CONCESIONARIOS AUTORIZADOS

| | | |
|---|---|---|
| ATE | Jr. Los Ayámaras 221 - Salamanca. | [illegible] |
| CALLAO | Av. Bocanegra Mz G Lote 41 Urb. Los Jazmines 1ra. Etapa. | [illegible] |
| CHORRILLOS | Av. Alejandro Iglesias 472. | [illegible] |
| BREÑA | Jr. Jorge Chávez 348. | [illegible] |
| JESÚS MARÍA | Jr. Huáscar 1306 - 1308 Jesús María (altura entre la 11 y 12 Av. Cuba). | [illegible] |
| JESÚS MARÍA | Edificio Las Orquídeas 111 - Urb. Residencial San Felipe. | [illegible] |
| LA MOLINA | Av. La Molina 2836 Interior A-19 C.C. Molicentro. | [illegible] |
| LA MOLINA | Av. Flora Tristán 846. | [illegible] |
| LA VICTORIA | Av. Aviación 1155. | [illegible] |
| LA VICTORIA | Av. Nicolás Arriola 808 Int 3 (frente del terminal Transportes Cromotex) Urb. Santa Catalina. | [illegible] |
| LIMA | Av. Oscar R. Benavides 1695. | [illegible] |
| LINCE | Jr. Mateo Pumacahua N° 2541. | [illegible] |
| LINCE | Calle Risso Nro. 278 Int. 102. | [illegible] |
| LINCE | Av. Arenales 1927. | [illegible] |
| MIRAFLORES | Luis Arias Schereiber 148 Aurora, Miraflores Of 202. | [illegible] |
| MIRAFLORES | Cal. Alcanfores Nro. 767 Int. 100. | [illegible] |
| PUEBLO LIBRE | Av. Buenos Aires 248. | [illegible] |
| S.M. DE PORRES | Av. Germán Aguirre 4321 SMP. | [illegible] |
| S.M. DE PORRES | Av. Tomás Valle con Av. Universitaria. | [illegible] |
| SANTA ANITA | Cal. Los Flamencos Nro. 156 Int. 2. | [illegible] |
| SURCO | Pj. Yanacocha Nro. 171 Dpto. 401 Urb. Tambo de Monterrico. | [illegible] |
| SURCO | Av. Primavera 120a Of. 113 Chacarilla del Estanque Surco. | [illegible] |

PRENSMART NO SE RESPONSABILIZA POR LA COLOCACIÓN DE AVISOS PUBLICITARIOS EN AGENCIAS CONCESIONARIAS QUE NO FIGUREN EN LA PRESENTE LISTA.







**REFRÁN:** EL LOBO PIERDE EL PELO, NO LA MAÑA.

Significado: Aunque alguien intente cambiar su apariencia o comportamiento, sus verdaderos hábitos o naturaleza difícilmente desaparecen.

**DEPORTES**

cataujo@hotmail.com / N° 6646




COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

## VARIEDADES DE ARROZ EN PERÚ Y SUS DIFERENCIAS

➔ En Perú, el arroz es parte esencial de la dieta diaria. Aunque a simple vista todas las variedades parezcan iguales, existen diferencias nutricionales y culinarias importantes.

➔ El arroz blanco es el más consumido, especialmente el de grano largo tipo americano, ideal para guarniciones por su textura suelta. Sin embargo, al ser refinado, pierde fibra, vitaminas y minerales.

➔ Por otro lado, el arroz integral conserva el salvado y el germen, lo que le aporta más fibra, vitamina B1, magnesio y antioxidantes, beneficiosos para regular la digestión y los niveles de glucosa.

➔ Otra opción es el arroz negro o morado, menos común, pero rico en antocianinas con efecto antioxidante. También se consume el arroz arbóreo, ideal para risottos por su textura cremosa, y el arroz glutinoso, usado en postres como el "arroz zambito".

➔ Elegir variedades menos refinadas y alternarlas en la dieta permite aprovechar mejor sus beneficios nutricionales.

